Aerztliche Rathschläge

für den Gebrauch der

MARIENBADER KUR.

Von

Med. & Chir. Dr. E. Heinrich Kisch,
Badearzt in Marienbad.

MARIENBAD.
Verlag von E. A. Götz.
1867.

Aerztliche Rathschläge

für den Gebrauch der

MARIENBADER KUR.

Von

Med. & Chir. Dr. E. Heinrich Kisch,

Badearzt in Marienbad.

MARIENBAD.

Verlag von E. A. Götz.

1867.

Druck von Heinr. Mercy in Prag.

Wenn ich dem mehrfach ausgesprochenen Wunsche Marienbader Kurgäste Folge leistend, hiemit die *Verhaltungsmassregeln zur geeigneten Durchführung einer Marienbader Brunnen- und Badekur* skizzire, so will ich mich im Vorhinein dagegen verwahren, als ob in diesen Zeilen eine Anweisung gegeben werden sollte, „wie man binnen vier Wochen durch Marienbad gesund werden kann.“ Eine solche Anweisung ähnlich der beliebten „binnen vier Wochen ein fertiger Franzose zu werden“ hat keinen Sinn, denn so bequem es wäre, mit einem solchen Büchlein zugleich seinen Arzt in der Tasche herumzutragen, so lässt sich dies praktisch nicht durchführen. Der Arzt muss individualisiren, das heisst je nach der individuellen Beschaffenheit, Constitution und dem Leiden des Kranken die Kur regeln;

hier in dieser Anweisung aber können wir nur *im Allgemeinen* das geeignete Verhalten skizziren. Aber auch solche allgemeine Regeln sind für jeden Kurgast von *Wichtigkeit und Nutzen.*

1. *Welche Jahreszeit ist für die Marienbader Brunnenkur die geeigneteste?*

Wenn auch vom rein medicinischen Standpunkte aus keiner Jahreszeit ein besonderer Vorzug für den Gebrauch der Heilquellen Marienbads eingeräumt werden kann, so sind doch specielle Rücksichten für die Wahl des Kurmonates entscheidend. Zu einer Zeit, da die Badeärzte noch mehr Poesie hatten als heutzutage, empfahlen sie besonders die ersten Frühlingsmonate für Brunnenkuren. Ich bin nun zu wenig poetisch, um gerade von der Zeit „in welcher die ersten Knospen springen und die Natur aus ihrem Schlafe erwacht“ einen besonderen heilenden Einfluss auf den menschlichen Organismus zu erwarten. Im Gegentheile, da bei der hohen Gebirgslage unseres Kurortes der April zumeist noch recht kaltes Wetter hat und auch die erste Hälfte des „wunderschönen Monates Mai“ nicht

immer seinem Beinamen Wonnemond Ehre macht, so würde ich diese Zeit für *blutarme, schwächliche Personen* zur Einleitung der Brunnenkur nicht empfehlen.

Das *Frühjahr* und der *Herbst* eignen sich durch ihre kühlere Temperatur, die frischere Bewegung der Luft ganz besonders für vollblütige, fettleibige Personen. Die Monate *Juni, Juli, August und die erste Hälfte des September* hingegen sind im Allgemeinen die passendste Kurzeit für schwächliche, reizbare, blutarme Individuen.

Entscheidend für die Wahl der Kurzeit ist auch die *Gemüthsstimmung* des Kranken. Personen, welche in Trübsinn und Schwermuth verfallen sind und deren Denken nur auf ihr eigenes Leiden gerichtet ist, fühlen sich am wohlsten, wenn sie zur Brunnenkur die Monate wählen (Juni, Juli, August), in denen ein lebhafteres, buntwegtes Treiben herrscht. Sie werden abgelenkt von ihren trüben Gedanken, indem sie in frohe Gesellschaft gerathen, sie vergessen ihre wehmüthigen Empfindungen, indem sie neue Eindrücke empfangen, sie werden heiterer angeregt durch den Wechsel der Erscheinungen, welchen die Natur in der Farbenpracht

ihres Sommerkleides bietet. Der Umgang mit den neugewonnenen Freunden und Bekannten macht solche Leidende fröhlicher und lebenslustiger.

Leidenden hingegen, deren Krankheit vorzüglich durch anhaltende geistige Arbeit, aufregende gesellschaftliche Thätigkeit hervorgerufen oder gefördert wurde, sind die stilleren Frühjahrs- und Herbstwochen (Mai, September, Oktober) zum Kurgebrauche empfehlenswerther. Die friedliche Stille der erwachenden Frühlingsnatur, die melancholische Ruhe der milden Herbstzeit ist am besten darnach gethan, um eine Zeit lang frei von jeder Convenienz, jedem Anlasse zum ernstlichen Nachdenken und jedem tieferen Forschen sich geistig und körperlich wieder sammeln und erholen zu können.

Aber noch andere Rücksichten kommen hier in Betracht.

Den Verhältnissen eines jeden Kurortes entsprechend, sind auch in Marienbad die Preise für Wohnungen, der allgemeine Aufwand in den Frühjahrs- und Herbstmonaten geringer, als in den Monaten Juni, Juli, August, welche die „haute saison“ bilden. Kranke, deren Umstände Beschränkungen in pecuniärer Beziehung erfordern, werden dieses

Moment für nicht unwichtig halten, um danach die Entscheidung zu treffen, welchen Monat sie zur Kur bestimmen sollen.

2. *Wie lange soll die Marienbader Kur dauern?*

Diese Frage ist, wie viele andere, leichter gestellt als beantwortet. Im Allgemeinen lässt sich nur angeben, dass vier bis sechs Wochen die gewöhnliche Dauer umfassen, während welcher man trinken und baden lässt. Die Entscheidung im einzelnen Falle hängt von dem Leiden des Kranken und ganz besonders von den Erscheinungen *im Verlaufe der Kur* ab. Wenn andere Aerzte vielleicht genau *im Vorhinein* dem Kranken bei seiner Ankunft sagen, dieser müsse 28 Tage lange trinken und 21 Bäder nehmen, so bedauere ich für meinen Theil, dass ich *nicht* so glücklich bin, dem Patienten nach der ersten Untersuchung schon genau sagen zu können, wie viel Tage die Kur zu dauern habe, und wenn mich Patienten ängstlich fragen, ob sie auch wirklich 28 Tage trinken und 21 Bäder nehmen müssen, so muss ich antworten, dass ich auf diese beiden, in der Zeit des badeärztlichen Schwindels für heilig erklärten Zahlen gar nichts gebe.

Eben so wenig wie irgend ein Arzt im Vorhinein zu bestimmen vermag, wie lange der an einer chronischen Krankheit Leidende ein Arzneimittel wird nehmen müssen, so vermag auch der gewissenhafte Badearzt die Dauer der Kur voraus nicht genau zu präcisiren.

Ueberdies wird wohl auch kein Einsichtiger glauben, dass körperliche Leiden, welche Jahre lang bestehen, mit einem Schlage, sei es auch durch eine vierwöchentliche Brunnenkur, zum Verschwinden gebracht werden können.

In vielen Fällen bei hartnäckigen Uebeln ist es darum auch zweckmässig, die Kur durch mehrere Monate, zuweilen mit Unterbrechung von 3 bis 4 Wochen fortzusetzen, in anderen Fällen wieder erscheinen eine *Vorkur* und *Nachkur* nöthig.

Man darf jedoch mit diesen Worten nicht, wie dies zuweilen geschieht, Missbrauch treiben. Die beste *Vorkur*, bevor man die Marienbader Brunnen- und Badekur gebrauchen lässt, besteht in einer durch längere Zeit geregelten, mässigen, nüchternen und vernünftigen Lebensweise. Solche Vorkur ist blutreichen, üppig lebenden, den Tafelfreuden hul-

digenden Personen nicht genug dringend zu empfehlen, da diese oft die Brunnenkur in der That für eine alle diätetischen Sünden sühnende Busse halten, vor deren Antritt man noch recht gründlich sündigen müsse.

Eine *Nachkur* ist besonders nach dem Gebrauche des eingreifenden Kreuz- und Ferdinandsbrunnens zuweilen nothwendig, um eine Kräftigung des angegriffenen Organismus und eine Verbesserung der Blutmischung zu erzielen. Man sendet Kranke in ein kräftigendes Eisenbad oder am zweckmässigsten in eine freundliche, mit Naturschönheiten ausgestattete Gegend. Der Kurgast möge sich nicht sogleich, nachdem er den Quellen den Rücken gekehrt hat, in den Strudel ernster Geschäfte und aufreibender Thätigkeit stürzen oder durch ungesunde und aufregende Lebensweise für das schadlos zu halten suchen, was er durch das mehrwöchentliche kurgemässe Leben versäumt hat. Ein solcher rascher Uebergang zerstört unfehlbar die ganze Wirkung der Kur. Der Patient verschone dann den Hausarzt und Badearzt mit Klagen über die „verfehlte Kur“ und klage sich nur selbst als den schuldtragenden Theil an.

3. *Wie soll man die Marienbader Kur gebrauchen?*

Das wichtigste Gebot beim Gebrauche der Marienbader Brunnen- und Badekur, so wie eigentlich bei jeder Kur lautet: *Sei mässig!* Ich kann dem Kurgaste nicht genug dringend Mässigkeit im Essen und Trinken, in der Leibesbewegung und überhaupt in jedem Genusse empfehlen.

Wer an unsere Quellen tritt, um hier die lang ersehnte Gesundheit zu schöpfen, der muss im Vorhinein seinen Gaumen jeden Kitzels entwöhnen und seinem Magen nicht mehr gönnen, als dieser ohne Mühe verarbeiten kann.

Mässig essen und trinken ist unbedingtes Erforderniss der Kur, und wer die Gewohnheit, reichlich zu tafeln und Bacchus zu huldigen, hier fortzusetzen beabsichtigt, der thut besser daran, wenn er — zu Hause bleibt.

Sehr häufig wird gegen das Gebot der Mässigkeit der Leibesbewegung gesündigt. Manche Patienten, die sonst recht folgsam und vernünftig sind, glauben in diesem Punkte, was körperliche Bewegung betrifft, nicht genug des Guten thun zu können. Fettleibige, an Unterleibsblutstockungen

leidende Personen keuchen oft ganze Tage auf den Bergen herum und laufen so lange, bis sie ganz in Schweiss gebadet, ohne Athem, nicht mehr fort können und nun ermattet auf einer Bank zusammensinken im Bewusstsein, ihre Pflicht vollständig erfüllt zu haben. Schwächliche, blutarme Damen machen oft so anstrengende Fusspartien, dass sie sich erst durch Herzklopfen, Athemnoth und fliegende Hitze zur Ruhe mahnen lassen. Solche Uebertreibung ist nur schädlich.

Von Nutzen ist nur eine *mässige* Bewegung, die nie bis zur Ermüdung fortgesetzt werden darf. Man lasse öfter Ruhepausen eintreten. Schwächliche Personen, welche wenig Bewegung vertragen, hiezu zwingen zu wollen, wäre Thorheit. Ich kann es nur als ein leider noch allzusehr verbreitetes *Vorurtheil* bezeichnen, wenn man glaubt, der Brunnen könne nicht ohne lebhafte Bewegung vertragen werden, man müsse beim Trinken desselben tüchtig herumlaufen.

Eine specielle Art der Bewegung ist das *Tanzen*, welches in mässiger Weise im Allgemeinen gestattet ist, wofern nicht die specielle Constitution oder ein besonderes Leiden den Arzt nöthigen, das

grausame Verbot auszusprechen. Unter allen Umständen ist rasches, feuriges Rundtanzen schädlich, bei dem nebst der Erregung des Körpers auch die psychische Aufregung nicht zu unterschätzen ist.

Mässigkeit! muss überhaupt auch das nicht ausser Acht zu lassende Gebot auf *psychischem Gebiete* sein. Vermeiden jeder heftigen Aufregung ist eben so nothwendig zum Gelingen der Kur, als es zweckmässig ist, die Denkkraft nicht zu stark anzustrengen. Der Gelehrte lasse hier seine Studien auf sich beruhen, der Kaufmann befreie sich von seinen Alltagssorgen, der Lebemann vergesse an die gewohnten Genüsse, Jedermann lebe, unbekümmert um Berufsgeschäfte, das Treiben auf politischem Gebiete und die Bewegung auf dem Geldmarkte hier an den Quellen nur seiner eigenen Gesundheit.

Gesellige Unterhaltung im Kreise von Bekannten, eine leichte anregende Lektüre, Promeniren in freier Natur — das sind die besten Mittel, sich die Zeit zu kürzen. Kartenspielen, so wie jedes aufregende Spiel muss als unzweckmässiger Zeitvertreib bezeichnet werden. Das Schachspiel scheint zumeist, als die Geisteskräfte zu stark anstrengend,

nicht angemessen. Billardspiel, Bolzenschiessen, mässiges Kegelschieben sind in den meisten Fällen recht zweckmässige Unterhaltungen.

4. In welcher Art soll man die Quellen trinken?

Die Marienbader Quellen werden am zweckmässigsten in den Morgenstunden und im Freien getrunken. Des Morgens ist der Körper, durch die Nachtruhe gestärkt, am besten zur Aufnahme des Mineralwassers geeignet, und der nüchtere Magen vermag das Wasser am raschesten dem Blute zuzuführen.

Im Allgemeinen ist während der Sommermonate die sechste Morgenstunde die passendste zum Beginne des Brunnentrinkens. Fettleibige Personen, bei denen der Stoffwechsel lebhafter angeregt werden soll, müssen zeitlicher aufstehen, während schwächlichen zarten Personen oft eine längere Ruhe zuträglich ist.

Ebenso muss ich betonen, dass es nicht recht ist, Jedermann den Brunnen mit nüchternem Magen trinken zu lassen.

Zuweilen ist es, besonders bei sehr zarten

Damen, nothwendig, zuvor eine Tasse Thee, Fleisc brühe oder schwachen Kaffee trinken zu lassen. Ferner gestatte ich auch solchen Personen zuweilen das erste Glas Brunnen im Bette zu trinken.

Wie viel Becher Brunnen getrunken werden sollen, lässt sich nicht im Allgemeinen angeben. Dies muss der Arzt für jeden speziellen Fall nach genauer Untersuchung des Kranken bestimmen. Sehr Unrecht thun Jene, welche den vorsichtigen Verordnungen des gewissenhaften Arztes nicht Folge leistend, sich von Anderen, besonders Habitués des Kurortes, zu „Wasserkunststücken“ verleiten lassen. Solchen „Selbstkurirern“ dienen leider alljährlich zur traurigen Belehrung einige plötzliche Todesfälle, welche ihren Grund mit in der ungeeigneten Weise des Trinkens haben.

Die Zahl der verordneten Gläser, welche hier 5 bis 6 Unzen fassen, schwankt zwischen der Zahl 2 und 6 während der Morgenstunden.

Die einzelnen Gläser trinke man langsam schlürfend, leere dieselben nicht mit einem kräftigen Zuge, wie der Trinker im Wirthshause sein Glas Bier, und mache zwischen den einzelnen Gläsern eine Pause, die durch mässige Bewegung ausgefüllt

wird. Die Dauer dieser Pause beträgt je nach dem Zustande der Verdauungsorgane zehn Minuten bis eine halbe Stunde und mehr. Wenn die Verdauung sehr geschwächt ist, lasse ich, am liebsten stets zwischen jedem halben Glase, eine Ruhepause eintreten.

Ein Glas nach dem anderen rasch hinabzuschwemmen und so dem Magen Ballast aufzubürden, welchen er nicht vertragen kann, ist eine Bravour mancher „Brunnenhelden", welche ebenso unvernünftig und schädlich ist, als das rasche Herumlaufen und Abhetzen in den einzelnen Pausen während des Brunnentrinkens.

Ausser des Morgens können die Quellen noch zu anderen Tageszeiten getrunken werden. So verordne ich gerne schwächlichen Personen, im Laufe des *Vormittags* unmittelbar nach dem Bade ein oder zwei Gläser stärkenden Eisenwassers (Ambrosiusbrunnen) zu trinken. Allgemein üblich ist es auch in Marienbad, *des Mittags* „Waldquelle" trinken zu lassen. Ich möchte jedoch hiebei betonen, nicht zu viel das Guten zu thun, indem der Säuerling, unmittelbar vor Tische und in grosser Menge getrunken, die Verdauung sehr leicht be-

einträchtigt und hiemit die ganze Mahlzeit verderben kann.

Das Trinken der Brunnen in den *Abendstunden* (zwischen fünf und sieben Uhr) rathe ich nur dann an, wenn der Brunnen des Morgens nicht hinlänglich wirkt, wenn es sich darum handelt, grössere Mengen Wasser dem Organismus einzuverleiben, und wenn die Schwäche der Verdauungsorgane ein mehrmaliges Trinken in kleinen Gaben nothwendig macht. Wenn das Trinken des Brunnens am Abende Beunruhigung im Schlafe, Blutwallungen, erregte Träume und andere unliebsame Zufälle verursacht, dann darf man des Abends nicht mehr das Mineralwasser trinken.

Von welcher Quelle, ob Kreuzbrunnen, Ferdinandsbrunnen, Ambrosiusbrunnen, Karolinenquelle, Waldquelle, Rudolfsbrunnen der Kranke trinken soll, kann wiederum nur der Arzt, wenn er das spezielle Leiden berücksichtigt, bestimmen; und da die Marienbader Quellen gerade zu den eingreifenden Mineralwässern gehören, so straft sich Unachtsamkeit, Unfolgsamkeit und Nachlässigkeit der Kurgäste oft sehr empfindlich. In vielen Fällen lasse ich eine Mischung mehrerer Quellen trinken,

besonders des Ferdinandsbrunnens mit dem Ambrosiusbrunnen.

Die Marienbader Quellen werden am zweckmässigsten *kalt* getrunken. Die Wirkung ist dabei die natürlichste und besonders die belebende Kraft der Kohlensäure wird dann unverändert beibehalten. Vom Erwärmen des Brunnens bin ich kein sonderlicher Freund, weil das ein *Verpantschen* des von der Natur trefflich Gebotenen ist. Nur in Ausnahmsfällen lasse ich etwas warme Milch oder Molke dem Brunnen zusetzen. Im Allgemeinen halte ich dafür, dass derjenige, für den überhaupt die Marienbader Quellen angezeigt sind, sie *kalt* vertragen kann.

Wenn Damen aus Angst um ihre Zähne, wie boshafte Zungen aber behaupten, des interessanteren Anblickes wegen, das Wasser der Quellen mittelst Glasröhrchen zu schlürfen verlangen, so mögen sie dies immerhin thun, es — schadet wenigstens Nichts.

Eine ernste Warnung glaube ich gegen jene übereifrigen Kurgäste aussprechen zu müssen, welche, kaum in Marienbad angekommen, fast noch in Reisekleidern schon zum Brunnen eilen und da,

überdies auch ohne den Arzt zu fragen, rasch einige Gläser trinken, als ob es ein Geschäft gäbe, welches man möglichst rasch abzumachen trachten soll. Von den Anstrengungen der Reise erschöpft, in die neuen Verhältnisse noch nicht eingewöhnt, ziehen sich solche Patienten leicht durch zu zeitlichen Beginn der Kur manche unangenehmen Folgen zu.

Man meide darum jede Ueberstürzung und beginne die Kur in ruhiger und geregelter Weise.

5. *Wie hat man sich beim Baden zu verhalten?*

Man mag welche Art von Bädern immer (Moorbäder, Marienquellbäder, Stahlbäder, Gasbäder) nehmen, stets gilt als Regel, dass man nur im Zustande körperlicher und geistiger Ruhe baden darf. Einige Zeit nach dem Essen, wenn die Verdauung noch nicht vollendet, so wie nach starker körperlicher Anstrengung und heftiger Gemüthserregung darf man durchaus nicht baden.

Darum ist der Vormittag (mindestens zwei Stunden nach dem Frühstücke) die geeigneteste Badezeit; aber es passt zum Baden auch die Nachmittagszeit, vier bis fünf Stunden nach dem Mittags-

mahle. Spät Abends zu baden, können wir nicht rathen, weil dann leicht Brunruhigungen im Schlafe entstehen und weil hiebei auch wegen der herrschenden Abendkühle leichter Gelegenheit zu Erkältungen geboten ist. Ebenso sind wir auch nicht dafür, dass namentlich schwächliche, zarte Patienten bald nach dem Trinken auch das Bad nüchtern nehmen, um so rasch als möglich die „Kurarbeit" abzuthun.

Personen, welche fettleibig oder blutreich sind, an Congestionen gegen den Kopf leiden, thun wohl daran, das Bad erst dann zu nehmen, wenn sie bereits Leibesöffnung gehabt haben.

Wie warm das Bad genommen werden soll, muss der Arzt genau nach Graden bestimmen, denn die Regelung der Temperatur des Bades ist von eben so grosser Wichtigkeit wie die Bestimmung der Dosis des Brunnens zum Trinken. Mit den gewöhnlichen Bezeichnungen „laues", „warmes", „heisses" Bad ist es nicht abgethan, sondern es muss die Bestimmung der Wärme genau nach den Graden des Thermometers erfolgen.

Man steige in das Bad langsam ein und setze sich allmälig nieder, suche jedoch nicht, wenn der

erste Eindruck das Bad kühl erscheinen lässt, die Temperatur durch Zufluss warmen Wassers zu erhöhen. Während des Badens mache man nur mässige Bewegung, reibe die Extremitäten, knete den Unterleib in sanfter Weise und lege, wenn sich Blutandrang gegen den Kopf fühlbar macht, ein nasskaltes, leichtes Tuch auf den Kopf.

Wie lange man im Bade zu weilen hat, das hängt von dem speziellen Heilzwecke, welchen dieses erfüllen soll, so wie von der Constitution des Kranken ab. Im Allgemeinen wird einmaliges Baden des Tages genügen und zwar bei den Marienquellbädern und Stahlbädern gewöhnlich durch zehn bis dreissig Minuten, bei den Moorbädern durch zwanzig Minuten bis eine Stunde, bei den Gasbädern durch zwanzig bis vierzig Minuten.

Tritt während des Badens das Gefühl von Unbehaglichkeit, Kopfschmerz oder Schwindel ein, so verlasse man das Bad sogleich.

Nach dem Bade trockne man den Körper rasch mittelst der erwärmten Badewäsche ab, kleide sich bald an und verwahre sich beim Hinaustreten aus dem Badehause gut, um sich vor Erkältungen zu hüten. Fühlt man sich matt und angegriffen, so

ruhe man zu Hause ein halbes Stündchen am Sopha aus, sonst thut eine mässige Bewegung nach dem Bade wohl. Sehr schwache Personen thun gut daran, sich in einer Sänfte nach Hause tragen zu lassen. Wenn starke Hautausdünstung durch das Bad erreicht werden soll, lege man sich nach demselben ins Bett.

Bei den *Moorbädern* ist vorsichtiges Verhalten des Badenden nöthig. Man nehme das Moorbad nicht *dichter*, als es der Arzt verordnet, denn von der Dichtigkeit der Moormasse hängt eine Hauptwirkung ab. Ich bestimme darum meinen Patienten immer genau, wie viel Kubikfuss Moorerde sie in das Bad geben lassen sollen. Während des Sitzens im Moorbade reibe man nicht den Körper, sondern verhalte sich ruhig. Gewöhnlich ist es am zweckmässigsten nur bis zur Schulter im Moore zu sitzen. Das Auflegen eines nasskalten Tuches auf den Kopf ist stets empfehlenswerth. Wenn Badeausschlag eingetreten ist, so nehme man nach dem Moorbade ein Wasserbad mit Zusatz von Kleie, sonst genügt ein gewöhnliches Reinigungsbad und das Abreiben des Körpers mit einem eingeseiften Wolllappen. Wenn ganze Moorbäder nicht ver-

tragen werden, so lässt man Halbbäder nehmen oder Moorumschläge auf einzelne leidende Körperstellen.

Den *Marienquellbädern* und *Stahlbädern* setzt man zuweilen Fichtennadelabkochung, Molke oder Milch hinzu, wenn man besondere Wirkungen zu erzielen wünscht.

Bei den *Gasbädern* ist Vorsicht nothwendig, um die Einathmung des Gases zu verhüten. Es geschieht dies am besten dadurch, dass um den Ausschnitt am Deckel der Badewanne, welche mit kohlensaurem Gase gefüllt ist, noch Tücher gelegt werden, welche die Athmungsorgane des Badenden vor Berührung mit dem Gase schützen. Der Badende bleibt in den Kleidern, die Füsse sind nur mit Socken bedeckt, die beengenden Kleidungsstücke, Gürtel, Mieder, Leibbinden, Kravatten, Halstücher müssen entfernt werden. Das Gas soll dem Patienten nicht höher als bis zur Magengrube reichen. Während des Gasbades verhalte derselbe sich ruhig und ein Diener muss stets in seiner Nähe sein.

Für *Damen* gilt als allgemeine Regel, die Bäder

während der weiblichen Periode auszusetzen, allein in speciellen Fällen erscheint das Baden um diese Zeit nicht nur erlaubt, sondern geradezu geboten.

Bei schlechter Witterung thun Personen, welche zu Erkältungen geneigt sind oder über rheumatische Leiden klagen, besser daran, kein Bad zu nehmen.

Was von der Trinkkur gesagt wurde, gilt auch von der Badekur, dass man nämlich nicht zu rasch gleich nach der Ankunft im Kurorte den Beginn mit der Badekur mache. Ich lasse sogar in den meisten Fällen die Patienten die ersten drei Tage nur die Trinkkur gebrauchen, um dem Kurgaste Zeit zu gönnen, sich in die neuen Verhältnisse einzugewöhnen.

Schwächliche, sehr herabgekommene Personen sollen nicht die Trinkkur zu gleicher Zeit mit der Badekur verbinden, weil hiedurch die Kräfte zu sehr in Anspruch genommen werden. Hier ist vielmehr zweckmässig, eine Zeit lang nur die Brunnen zu trinken, und erst nachdem hiedurch eine Kräftigung erfolgt ist, zu den Bädern zu schreiten.

6. *Welche Speisen und Getränke sind bei der Marienbader Kur erlaubt oder verboten?*

Von der grössten Wichtigkeit ist bei der Marienbader Kur das diätetische Verhalten der Kurgäste. In der geeigneten Regelung der Kost liegt ein äusserst wirksames Heilmittel, welches leider bisher noch nicht genügend beachtet wird. Der Zustand der Verdauungsorgane, die ganze Körperconstitution erfordert in jedem einzelnen Falle genaue Bestimmung der erlaubten und verbotenen Speisen.

Wir können hier nur *im Allgemeinen* die für Marienbader Kurgäste, welche an Verdauungsstörungen leiden, passende Diät skizziren:

Zum *Frühstücke* eignet sich eine gute, nicht zu fette warme Milch, Cacaobohnenabsud, leichte Fleischbrühe, auch ein schwacher Kaffee mit Milch. Das Backwerk dazu bestehe aus gut ausgebackenem, leichtem Weissbrod. Schädlich sind zum Frühstück: Schwarzer oder starker Kaffee, substantiöse Chocolade, Thee, Wein, Bier, Rum, so wie zu grosse Menge Backwerk.

Das *Mittagsmahl* sei frugal, aber nahrhaft und bestehe aus einer guten, nicht fetten Suppe mit Gries, Reis, Graupen, geriebenem Teige u. s. w., in einer kleinen Portion von einem weichen, saftigen, nicht fetten Rindfleische, einer leicht verdaulichen Mehlspeise und einem Braten mit etwas Compot.

Zu den *erlaubten Speisen* gehören: Junge, zarte Gemüsegattungen, Bohnenschotten, Goldrüben, frische Erbsen, Spargel, Spinat (Kohlrüben, Zuckerrüben, Kohlsprossen, Blumenkohl werden als Blähungen verursachend nicht von Allen vertragen); gut gekochtes, saftiges, weiches, nicht fettes Rindfleisch, Kalbfleisch, junges Lammfleisch, Hühner, Tauben, Rebhühner, Truthühner, Haselhühner, Kapaune, Wachteln, Lerchen, ein zartes Wildpret mit einer nicht fetten Sauce, von den Fischen die Forelle, der Hecht; Mehl- und Milchspeisen, die nicht fett, derb und gewürzt, auch nicht mit Hefe bereitet sind; gekochtes Obst, als Pflaumen, Prünellen, Aepfel, Birnen, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen; gut ausgebackenes, weisses Weizenbrod.

Gänzlich zu vermeiden sind: Alle mit erhitzenden Gewürzen oder geistigen Zusätzen bereiteten Nahrungsmittel, schwarzer Kaffee, alle sauren

Speisen, Salat, saure Gurken, Essigkren, alle gepökelten, geräucherten, fetten Fleischspeisen, alles Gänse- Enten- und Schweinefleisch, alle fetten und schweren Fische, Aal, Schleien, Karpfen, Lachs, Stockfisch, ebenso Austern, Krebs, Kaviar, alle getrockneten Hülsenfrüchte, fette schwere Mehlspeisen, hart gesottene Eier, Butter, Käse, Schwämme, frisches Obst, alle gröberen Gemüsegattungen.

Zum Getränke dient am besten reines, frisches Wasser, nur in einzelnen Fällen kann der Genuss gut gegohrenen Bieres und schwachen Weines gestattet werden.

Gegen den Genuss von Häringen, welchen einige Aerzte gestatten, muss ich mich aussprechen, weil jenes Fleisch als zu fettreich zu den unverdaulichsten Nahrungsmitteln gehört und die grösseren Mengen von Salz die lösende Kraft des Magens schwächen.

Frisches Obst halte ich überhaupt bei Verdauungsbeschwerden nicht für zuträglich, dagegen ist mir nicht recht klar, warum man speziell den Erdbeeren einen so bösen Ruf in Marienbad ge-

macht hat. Himbeeren und Johannisbeeren sind noch viel schwerer verdaulich.

Das Vesperbrod kann je nach Gewohnheit und Befinden des Patienten in ähnlicher Weise wie das Frühstück genommen werden. Am geeignetesten ist es, mit dem Vesperbrode den Beschluss der Mahlzeiten zu machen, und nur in einzelnen Fällen ist ein leichtes Nachtmahl zuträglich.

Das *Nachtmahl* in Marienbad bildet in „landesüblicher Weise“ Gerstelsuppe und Kompot; allein ich muss gestehen, dass viele Patienten statt der „ewigen Gerstelsuppe und Pflaumen“, welche selbst dem lammfrömmsten Gemüthe eines Kurgastes auf die Dauer denn doch überdrüssig werden, viel besser ein kleines Stückchen weisses Fleisch, ein weiches Ei oder eine zarte Forelle vertragen.

Die Körperbeschaffenheit hat wesentlichen Einfluss auf Aenderungen in dem Verzeichnisse der erlaubten und verbotenen Speisen.

Personen, welche an starker *Fettleibigkeit* leiden, thun am besten, sich möglichst auf animalische Kost zu beschränken, Mehlspeisen und Gemüse zu meiden. Für solche Fettleibige eignet sich, vorausgesetzt

dass Verdauungsbeschwerden nicht eine Abänderung nöthig machen, folgendes diätetische Regime:

Als Frühstück Kaffee oder Thee in gewohnter Menge, am besten ohne Milch und Zucker, doch wird ein mässiger Genuss von beiden, Solchen, welche dies schwer entbehren können, keinen wesentlichen Nachtheil bringen. Dazu etwas trocken geröstetes Brot, Zwieback, der aber weder süss, noch sehr fett sein soll, allenfalls auch Weissbrod, dieses aber weder ganz frisch, noch sehr fett. Der Genuss von Butter, so wie von Kuchen ist zu vermeiden. An ein substantielleres Frühstück Gewohnte können ein Paar weiche Eier oder etwas kaltes Fleisch oder rohen Schinken beifügen.

Zum Mittagessen eignet sich am besten eine dünne Fleischbrühsuppe, ohne viel Zusatz von Graupen, Sago, Brot u. dgl., gekochtes oder gebratenes Fleisch, etwas leichtes Gemüse oder Kompot, Alles nicht fett. Ein Paar gekochte (nicht gebratene) Kartoffeln und etwas Brod dabei sind unbedenklich.

Als Abendessen passt Fleischbrühsuppe oder Thee mit kaltem Fleisch, Schinken, weichen Eiern

und etwas Brot. Zum Getränke ist Wein in mässiger Menge gestattet.

Schwächliche, blutarme Personen, welche nach Marienbad kommen, um hier die stärkende Kur mit den Eisenwässern und Eisenbädern zu gebrauchen, müssen eine nahrhafte, kräftige Kost geniessen, vorwiegend gute, blutreiche Braten und Fleischspeisen und sollen gut gegohrenes Bier trinken.

Grossen Einfluss auf die Verdaulichkeit der Speisen hat ihre Zubereitungsweise, daher man immer darauf sehen muss, dass das Fleisch gar gekocht, nicht zu hart sei u. s. w.

7. Ist es erlaubt, bei Tage ein Schläfchen zu thun?

Viele Personen, welche die Marienbader Kur gebrauchen und sonst ihr Nachmittagsschläfchen zu halten gewohnt sind, entbehren dieses ausserordentlich und für sie ist keine Frage wichtiger, als die, ob sie des Nachmittags sich nur auf kurze Zeit Gott Morpheus in die Arme werfen dürfen.

Eine gewisse Ruhe nach der Mahlzeit ist jedenfalls nur räthlich. Unmittelbar nach dem Mittags-

essen darf man nicht gleich die Wanderung über Berg und durch den Wald antreten, sondern ruhe ein halbes Stündchen aus, um den ersten Sturm, welchen der Akt der Verdauung am ganzen Organismus, im Blut- und Nervensystem hervorbringt, vorübergehen zu lassen.

Und im *Allgemeinen* schadet es nach meiner Ansicht gar Nichts, wenn man während dieses halben Stündchens ein „kurzes Schläfchen“ thut.

Die Redensart „der Brunnen kann während des Schlafes zu Kopfe steigen“, ist eine jener billigen Phrasen, bei denen sich der Sprecher gewöhnlich *gar nichts* denkt und die man deshalb leider noch so häufig zu hören bekömmt. Das Brunnentrinken übt keinen wesentlichen Einfluss auf die in Rede stehende Frage.

Personen, welche unter gewöhnlichen Verhältnissen des Nachmittags schlafen dürfen, können dies auch während der Kur ungestraft thun. Warum sollte man dem alten Manne, welcher zu Hause an sein Erholungsschläfchen gewohnt ist und dabei das Essen am besten verdaut, diesen Genuss versagen, warum sollte man der schwächlichen Dame,

deren reizbare Nerven ein solches Schläfchen verlangen, diese Ruhe versagen?

Hingegen sollen Personen, die zu Blutandrang gegen Kopf geneigt sind, an Blutstauungen im Unterleibe, Athembeklemmung u. s. w. leiden, nicht gleich nach dem Essen ein Schläfchen halten, weil ihr Gefässsystem zu sehr durch die Verdauung erregt und angegriffen ist.

Jedenfalls soll man das Nachmittagsschläfchen in einer Lage abhalten, welche den Unterleibseingeweiden freie Bewegung gestattet. Alle beengenden Kleidungsstücke, Halstücher, Mieder, Leibbinden u. s. w. sind zu entfernen. Der Schlaf darf nicht länger als etwa eine halbe Stunde dauern. Die Ausserachtlassung dieser Vorsichtsmassregeln straft sich oft durch Kopfschmerz, Uebligkeiten, zuweilen durch ernstere böse Folgezustände.

Zuweilen ist es auch geradezu empfehlenswerth, am Tage z. B. in den Vormittagsstunden eine kurze Zeit zu schlafen. Dieses ist vorzüglich bei schwächlichen, sehr herabgekommenen Individuen oder bei sehr reizbaren Personen der Fall, welche des Nachts an Schlaflosigkeit leiden. Solchen Personen das Schlafen bei Tage zu verbieten in der Meinung,

hiedurch den Nachtschlaf zu erzwingen, ist widersinnig. Gerade durch das Schlafen bei Tage während einiger Stunden vermögen sich diese Personen am leichtesten zu erholen.

Wie lange der Nachtschlaf zu dauern habe, das hängt von den individuellen Verhältnissen ab. Schwächlichen Personen ist eine längere Bettruhe zuträglich, während fettleibigen vollsaftigen Personen zeitliches Aufstehen zu empfehlen ist. Im Allgemeinen genügen etwa sieben Stunden Schlaf wohl zur Erholung des Körpers, und es ist zweckmässig, während des Gebrauches der Brunnenkur sich um 10 Uhr Abends zu Bette zu begeben und zwischen fünf und sechs Uhr aufzustehen. Die Nachtruhe in einer Weise zu stören, wie dies jene „Helden" thun, welche bereits vor vier Uhr Morgens zum Kreuzbrunnen laufen, hat gewöhnlich keinen vernünftigen Zweck.

8. Welche Bekleidung ist die zweckmässigste?

Es gab eine Zeit, wo die Badeärzte so ausserordentliche Sorge um die zweckmässige Bekleidung ihrer Patienten, besonders aber der Patientinnen

hatten, dass sie der Einführung einer eigenen Badeuniform für die Kur gebrauchende Damen das Wort redeten. Nun fällt mir keineswegs ein, Aehnliches befürworten zu wollen; allein nicht überflüssig ist es doch, in dieser Richtung einigen Bemerkungen Raum zu geben.

Die hohe Lage Marienbad's hat zuweilen raschen Umschlag des Wetters zu Folge. Kühle Morgen sind gewöhnlich und auch während des Hochsommers macht sich zuweilen selbst bei Tage eine empfindlich niedrige Temperatur geltend. Es ist daher dringendes Erforderniss, dass jeder nach Marienbad reisende Kurgast sich mit *warmen Kleidungsstücken* versehe.

Des Morgens und Abends sei die Kleidung stets eine wärmere, um sich vor Erkältungen zu verhüten, besonders nehme man auf geeignete warme Fussbedeckung Rücksicht. Bei weiteren Ausflügen nehme man immer Shawls, Plaids, Ueberzieher u. s. w. mit, um sich von etwaigem Witterungswechsel nicht allzu unangenehm überraschen zu lassen.

Das Tragen enge anliegender Kleidungsstücke, Mieder, Leibriemen, Gürtel u. s. w. ist besonders für

Personen, welche an Unterleibsbeschwerden leiden, schädlich und speziell wenn mit diesen Neigung zu Blutandrang gegen innere Organe vorhanden ist, kann jener Toilettefehler die schädlichsten Folgen haben. Unmittelbar nach dem Essen ist es zweckmässig, die anliegenden Kleidungsstücke zu öffnen, um die Verdauungsorgane in ihrer freien Bewegung nicht zu beeinträchtigen.

Den Damen gegenüber ist oft eine ganz ernste Strafpredigt über die Sünden der Toilette nothwendig. Wie häufig muss man ihnen dringend ans Herz legen, sie mögen sich doch nicht mit leichten duftigen, ausgeschnittenen Kleidern umhüllen, wenn die Temperatur trotz des Sommertages eher zur Benützung eines Pelzkragens einladet, sie mögen nicht mit beengenden Schnürleibchen und Miedern die ohnedies kranke Leber und den schwachen Magen noch mehr quälen, wenn diese möglichste Freiheit der Bewegung verlangen, sie mögen nicht den halben Tag mit kunstvoller Anordnung der Kleider verbringen, wenn Trink- und Badestunden zur Erfüllung der Kurpflichten mahnen, sie mögen bedenken, dass das Haupterforderniss der Schönheit vollständige Gesundheit ist!

INHALT.

	Seite
1. Welche Jahreszeit ist für die Marienbader Brunnenkur die geeigneteste?	4
2. Wie lange soll die Marienbader Kur dauern? . .	7
3. Wie soll man die Marienbader Kur gebrauchen? .	10
4. In welcher Art soll man die Quellen trinken? . .	13
5. Wie hat man sich beim Baden zu verhalten? . .	18
6. Welche Speisen und Getränke sind bei der Marienbader Kur erlaubt oder verboten?	24
7. Ist es erlaubt, bei Tage ein Schläfchen zu thun?	29
8. Welche Bekleidung ist die zweckmässigste? . .	32

Von demselben Verfasser sind folgende Schriften über Marienbad erschienen:

Ueber die

kohlensauren Gasbäder Marienbads.

Wien 1863.

Marienbad in der Saison 1864

nebst Bemerkungen über

Balneotherapie der chronischen Metritis

Prag 1865.

Badeärztliche Briefe

an die Kurgäste Marienbads.

Berlin. Verlag von Hirschwald. 1865.

Marienbad in der Saison 1865

nebst Bemerkungen über

Balneotherapie der Dyspepsie.

Prag 1866.

Blätter der Erinnerung

an

Marienbad und seine Umgebung.

Marienbad. Verlag von Gschihay. 1866.